



# CINCO PASOS PARA LAVARTE BIEN LAS MANOS



Moja tus manos con agua limpia, tibia o fría; cierra la llave y enjabónalas.



Frota hasta que se forme espuma y refriega tus manos completas, incluso entre los dedos y debajo de las uñas.



Hazlo durante, al menos, 20 segundos.



Enjuágate bien las manos con agua limpia.



Sécate con una toalla limpia, de papel o al aire.

Los desinfectantes como el alcohol gel pueden reducir rápidamente la cantidad de microbios en las manos (entre ellos, el coronavirus), pero no reemplazan el lavado de manos.